



# 9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

## Detailauswertung

Heise, Rüdiger

Verein: Sondershausen  
Startnummer: 209

Strecke: 6,60 km  
2 Runden 6,6 km

Kategorie:  
Senioren M60

Gesamt-Zeit: 31:29

Geschwindigkeit: 12,58 km/h  
Laufleistung: 4:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 44)  
Strecken-Platzierung/Männer: 23 (von 36)  
Bestzeit der Strecke: 21:12

Kategorie-Platzierung: 2(von 3)  
Bestzeit in der Kategorie: 31:11

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit			min/km
Rundenzeit	3,30	15:35	4:43	2	0:05	20	4:56	3,30	15:35	4:43	2			14	
Ziel	3,30	15:54	4:49	2	0:13	19	5:36	6,60	31:29	4:46	2	0:18	23	10:17	